



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS SANTO AMARO



JÚLIA PAULA MOTTA DE SOUZA

**AUTOCOMPAIXÃO E BEM-ESTAR e seus
mecanismos psicológicos principais:
uma Revisão Integrativa**

SÃO PAULO

2020

JÚLIA PAULA MOTTA DE SOUZA

**AUTOCOMPAXÃO E BEM-ESTAR e seus
principais mecanismos psicológicos:
uma Revisão Integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade
Federal de São Paulo – Unidade
de Extensão Universitária de
Santo Amaro para obtenção do
título de Especialista em
Mindfulness.

Orientadora: Profa. Dra. Daniela
Rodrigues de Oliveira

São Paulo
2020

Souza, Júlia Paula Motta

Autocompaixão e bem-estar e principais mecanismos psicológicos: uma
Revisão Integrativa / Júlia Paula Motta Souza, São Paulo, 2020.
36f.

Trabalho de conclusão de curso de Especialização em Mindfulness –
Universidade Federal de São Paulo – Campus Santo Amaro, 2020.

Orientadora: Daniela Rodrigues de Oliveira

1. Autocompaixão. 2. Bem-estar. 3. Relação e mecanismos psicológicos.
I. Autocompaixão e bem-estar e principais mecanismos psicológicos: uma
Revisão Integrativa

Para Cláudio, Clara e Laura

Pela dádiva que são em minha vida, pelas
lições diárias de autocompaixão e
compaixão.

Meus sinceros agradecimentos:

- À vida, que me proporcionou condições de chegar até a conclusão desse maravilhoso curso de especialização em *mindfulness*: um caminho de presença e aprendizados infinitos.
- Ao Kabat-Zinn, por ter tão amorosamente trazido ao ocidente um recurso laico e acessível para a redução do sofrimento humano. E a todos os profissionais que trabalham e continuarão trabalhando com *mindfulness*.
- Ao Marcelo Demarzo que traz em todas as suas palavras e ações a marca da nobre missão que abraçou. Agradeço pela confiança e pelo exemplo de constância e dedicação.
- À Daniela, orientadora competente e amorosa, sem sua direção paciente esse trabalho não teria sido possível.
- Aos professores do curso, que abrilhantaram cada módulo com sua generosidade, presença e conhecimento: suas palavras continuam ecoando em meu coração.
- Aos meus colegas que, cada um com seu jeito único de ser, contribuiu para enriquecer as aulas com suas dúvidas, comentários, partilhas e silêncios.
- À Claudia e Odisséia, sempre amáveis, solidárias e dispostas a auxiliar e a todos os funcionários do Mente Aberta.
- Ao meu companheiro Cláudio pelo apoio constante e indispensável e às minhas filhas pelo amor e paciência: Vocês são tesouros inestimáveis pra mim!
- À minha grande família, mãe, pai e companheira, irmão, irmã, cunhados, cunhadas, sobrinhos e sobrinhas, sogros, tios, primos, que me proporcionam a sensação integradora e feliz de pertencimento.
- Aos meus amigos e amigas com quem é muito bom sentir a ressonância de positividade e conexão.
- Aos estudiosos do tema dessa Revisão Integrativa, cujos trabalhos permitiram que esse TCC fosse realizado, em especial à Kristin Neff, cuja dedicação ao estudo da autocompaixão toca meu coração. Também à autora Barbara Fredrickson, conhecer sua teoria de ampliar e construir das emoções positivas foi uma espécie de felicidade na minha vida.
- A todos os leitores desse trabalho, que de alguma forma poderão continuar espalhando as sementes benéficas da autocompaixão e compaixão: meu desejo é que todos possam sentir-se bem, seguros e em paz.

Epígrafe

Cultivar a qualidade da autocompaixão nos permite florescer e apreciar a beleza e a riqueza da vida, mesmo em tempos difíceis. Quando acalmamos nossas mentes agitadas com a autocompaixão, somos mais capazes de perceber o que está errado e o que está certo. Podemos nos orientar na direção do que nos dá alegria. (NEFF, 2017, p.21)

A beleza da autocompaixão é que, em vez de substituir sentimentos negativos pelos positivos, novas emoções positivas são geradas quando abraçamos a negativas. As emoções positivas do cuidado e da conectividade são sentidas ao lado do nosso sentimento doloroso. Quando temos compaixão por nós mesmos, sol e sombra são ambos experimentados simultaneamente. (NEFF, 2017, p. 120)

Resumo

A autocompaixão envolve uma maneira acolhedora de lidar consigo mesmo, ainda que estejam presentes emoções dolorosas. Cultivar essa habilidade modifica o ambiente interno tornando possível aceitar a dor e abraçá-la com ternura e disso decorre um aumento do bem-estar momentâneo e ao longo do tempo. O objetivo dessa Revisão Integrativa é compreender a relação entre autocompaixão e bem-estar, bem como os principais mecanismos psicológicos envolvidos. As publicações foram consultadas nas bases de dados PubMed, Portal BVS, Scielo e Google Scholar e após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e análise crítica das publicações coletadas, apenas 11 artigos foram considerados como parte dessa revisão integrativa. Os resultados mostram que o bem-estar pode ser aumentado pela prática da autocompaixão, sendo essa também uma habilidade que pode ser aprendida. É importante compreender a diferença entre autocompaixão e autoestima, já que ambos envolvem sentimentos positivos em relação a si mesmo, porém agem de maneira bastante diversa. A autoestima depende de um autojulgamento positivo, estando frequentemente associado a competitividade, isolamento e narcisismo. Já a autocompaixão leva à uma relação amigável consigo e interconectada com os demais, já que essa autoaceitação se baseia no reconhecimento da natureza imperfeita da condição humana. A regularidade na prática formal e informal de autocompaixão pode desenvolver inúmeros fatores protetores para a saúde mental. Foram identificados três mecanismos psicológicos principais: 1) contexto interno de tranquilidade para acolher o evento estressor com responsabilidade e gentileza; 2) melhor capacidade de regulação emocional através da aceitação incondicional e reavaliação cognitiva; 3) ampliação e construção de recursos cognitivos, emocionais, físicos e sociais pela emoção autogerada de abertura do coração. A autocompaixão é uma habilidade que proporciona benefícios pessoais e interpessoais, já que dela gera-se compaixão.

Palavras-chave: Autocompaixão. Bem-estar. Mecanismos psicológicos.

Abstract

Self-compassion involves a welcoming way of dealing with yourself, even though painful emotions are present. Cultivating this ability changes the internal environment making it possible to accept the pain and embrace it tenderly, resulting in an increase in well-being momentarily and over time. The purpose of this Integrative Review is to understand the relationship between self-compassion and well-being, as well as the main psychological mechanisms involved. The publications were consulted in the PubMed, Portal BVS, Scielo and Google Scholar databases and after applying the inclusion and exclusion criteria and critical analysis of the collected publications, only 11 articles were considered as part of this integrative review. The results show that well-being can be increased by the practice of self-compassion, which is also a skill that can be learned. It is important to understand the difference between self-compassion and self-esteem, since both involve positive feelings towards oneself, but they act quite differently. Self-esteem depends on positive self-judgment and is often associated with competitiveness, isolation and narcissism. Self-compassion leads to a friendly relationship with you and interconnected with others, since this self-acceptance is based on the recognition of the imperfect nature of the human condition. Regularity in the formal and informal practice of self-compassion can develop numerous protective factors for mental health. Three main psychological mechanisms were identified: 1) internal context of tranquility to welcome the stressful event with responsibility and kindness; 2) better capacity for emotional regulation through unconditional acceptance and cognitive reevaluation; 3) expansion and construction of cognitive, emotional, physical and social resources through the self-generated emotion of opening the heart. Self-compassion is a skill that provides personal and interpersonal benefits, as it generates compassion.

Keywords: Self-compassion. Well-being. Psychological mechanisms.

Lista de figuras e tabelas

Figura 1. Fluxograma da metodologia

Tabela 1. Resumo dos artigos analisados

Sumário

1	Introdução	8
1.1	Autocompaixão	8
1.2	Bem-estar	11
1.3	Relação entre autocompaixão e bem-estar	12
2	Objetivo	13
3	Metodologia	14
4	Resultados	15
5	Discussão	21
5.1	Bem-estar e autocompaixão	21
5.2	Mecanismos psicológicos de ação da autocompaixão	23
5.2.1	Auto gentileza e responsabilidade	24
5.2.2	Regulação emocional: aceitação e reavaliação cognitiva	25
5.2.3	O coração aberto amplia e constrói	26
6	Conclusão	28
7	Referências	29

1 Introdução

Este trabalho tem como tema a relação entre autocompaixão e bem-estar, buscando compreender se a prática da autocompaixão pode aumentar o bem-estar e através de quais mecanismos psicológicos isso pode acontecer.

De acordo com DAHL et al (2015) as práticas meditativas podem ser classificadas em 3 famílias: 1) atencionais; 2) construtivas; 3) desconstrutivas. Essa categorização se fundamenta nos principais mecanismos cognitivos que atuam em cada uma delas, que são: 1) regulação da atenção e meta-consciência; 2) tomada de perspectiva e reavaliação; e 3) auto investigação.

A autocompaixão está classificada como uma prática meditativa da família construtiva cujo foco é cultivar padrões cognitivos e afetivos que promovam o bem-estar. Embora as práticas nesta família exijam a presença de meta-consciência e também sirvam para fortalecê-la, a abordagem adotada nesta família é marcadamente diferente das práticas da família atencional, na medida em que esse estilo de prática envolve mudar ativamente o conteúdo cognitivo e afetivo, ao invés de simplesmente observar a presença de pensamentos, emoções e percepções.

Os grandes benefícios colhidos pelos diversos tipos de meditação têm despertado o interesse da comunidade científica, que vêm produzindo pesquisas em número crescente a cada ano, investigando formas de diminuir o sofrimento humano e aumentar o bem-estar (DAVIDSON; GOLEMAN, 2017).

O bem-estar é um fenômeno complexo que está relacionado a uma variedade de fatores, incluindo diferenças culturais, fatores socioeconômicos, saúde, qualidade das relações intrapessoais e interpessoais e processos psicológicos específicos. Esse constructo tem sido descrito com base em duas abordagens principais, a hedônica e a eudaimônica. De uma maneira geral, o bem-estar é mais do que a ausência de uma psicopatologia e envolve o desenvolvimento de forças e potenciais humanos. Diversas formas de meditação tem sido cada vez mais estudadas na busca de compreender como elas atuam promovendo aumento do bem-estar, a autocompaixão é uma delas.

1.1 Autocompaixão

A autocompaixão relaciona-se com o conceito mais amplo de compaixão, compreendido como uma sensibilidade ao sofrimento alheio e um compromisso por

aliviá-lo (GILBERT, 2015; GOETZ, et al. 2010). A autocompaixão implica na capacidade de ser tocado pelo próprio sofrimento com o desejo de aliviá-lo, tratando-se com compreensão, acolhimento e gentileza. No entanto, a mudança do fluxo da compaixão dos outros em direção a si próprio é mais complexa do que parece e possui a mediação do contexto cultural.

Existem diferenças culturais importantes que parecem interferir na capacidade de oferecer-se autocompaixão. A cultura ocidental, para qual a competitividade é um valor central, no geral não apresenta condições favoráveis para o cultivo da autocompaixão. Ao contrário disso, as pessoas acreditam que não devem ser gentis consigo mesmas e são estimuladas desde cedo ao hábito de tratarem-se com duras autocríticas. Nesse contexto, a auto bondade é encarada com desconfiança, como algo que tornará a pessoa fraca, mole e incapaz de crescer e se aperfeiçoar. Muitos estudos mostram que a autocompaixão é frequentemente confundida com autoindulgência, autopiedade, fraqueza, preguiça, como algo que vai reduzir a motivação, causar evasão de responsabilidades e limitar mudanças comportamentais positivas. (NEFF, 2003a; GILBERT et al., 2011; NEFF; GERMER, 2013). Neff (2017) chama atenção para o fato de que muitas vezes as pessoas costumam ser mais gentis e compreensivas com um amigo que está passando por dificuldades do que com elas próprias em situação semelhante. A sua santidade Dalai Lama também notou a resistência à autocompaixão em sua primeira visita ao ocidente, durante a visita ele e seus monges ficaram impressionados com a dificuldade das pessoas em quererem bem a si mesmas e também com o excesso de autocrítica e culpa.

Gilbert et al (2011) destacam que a compaixão não é estática, mas dinâmica e ocorre em fluxo, que pode se dar em três direções: 1) de si para o outro, 2) do outro para si e 3) de si para si, e que podem surgir medos e resistências específicos em cada uma dessas direções, de forma que ou o sofrimento não é percebido ou não resulta em uma ação para aliviá-lo. Esse tema é ainda pouco explorado e compreender melhor as especificidades da autocompaixão em relação à compaixão é uma das justificativas desse trabalho.

A importância de se pesquisar especificamente a autocompaixão ganha mais impulso quando esta é apontada como a precursora da compaixão, conforme destacam CEBOLA et al (2018, p.211):

(...) estudos neurocientíficos sugerem que nossa capacidade de sentir compaixão depende da capacidade prévia de sentirmos autocompaixão. Os sistemas neurais da compaixão por outras pessoas parecem estar fundamentados nos sistemas de autocompaixão.

Kristin Neff, a principal estudiosa do tema, coloca que a autocompaixão é uma fonte interna inesgotável de alegria e acolhimento, pois é uma forma de autoaceitação incondicional, envolvendo uma postura gentil e receptiva em relação a si mesmo, incluindo todos os aspectos, especialmente os normalmente não apreciados. Esta autora preconiza que a autocompaixão é composta por 3 aspectos que interagem entre si: 1) *mindfulness* X super identificação; 2) senso de humanidade comum X isolamento e, 3) auto bondade X severas autocríticas. (NEFF, 2003b)

A meditação *mindfulness*, no contexto da autocompaixão, envolve estar ciente das experiências dolorosas de uma maneira equilibrada, de forma que não ignore, nem rejeite os aspectos desagradáveis de si mesmo ou da vida, nem tão pouco fique ruminando sobre eles. É necessário estar consciente do próprio sofrimento para poder estender a compaixão em direção a si. Ao mesmo tempo é importante prestar atenção de maneira firme, para não ser arrastado pelo enredo que conduz ao sofrimento, gerando uma super identificação, que restringe o foco, leva à ruminação e exagera sentimentos de inadequação, culpa e vergonha.

O senso de humanidade compartilhada envolve reconhecer que todos os seres humanos são imperfeitos, que todas as pessoas cometem erros e têm desafios na vida, o que pode trazer uma sensação de conexão e conforto. A autocompaixão conecta as pessoas pela condição da imperfeição, assim, as próprias falhas são consideradas sob uma perspectiva ampla e inclusiva.

Auto bondade diz respeito à capacidade ser atencioso e compreensivo consigo em vez de se castigar com duras críticas e julgamentos. Isso inclui não só o que uma pessoa diz a si própria em momentos de sofrimento, mas também o tom com que ela se diz. Na autocompaixão o tom é de gentileza e autoaceitação incondicional, mesmo que comportamentos particulares possam ser identificados com necessidade de mudança. Da mesma forma, quando as circunstâncias da vida são estressantes, em vez de imediatamente tentar controlar ou corrigir a situação, uma resposta auto compassiva pode implicar em antes de qualquer coisa realizar uma pausa para oferecer-se calma e conforto.

NEFF (2003a) destaca a importância de se compreender a diferença entre autocompaixão e autoestima. Apesar de serem dois conceitos próximos, pois ambos envolvem sentimentos positivos em relação a si mesmo, eles agem de maneiras muito diferentes. A autoestima para se manter depende tanto de um autojulgamento positivo, quanto de uma crença de que se é valorizado pelos outros, portanto, subjaz a essa visão de mundo a competitividade e a necessidade de se estar sempre se aperfeiçoando, pois o que está presente nunca é bom o bastante. Já a autocompaixão é uma orientação para cuidar de si mesmo com afeto e ternura mesmo diante da percepção de aspectos desagradáveis de si ou da falta de valorização pelos outros. Quando defrontado com um aspecto desagradável em si, a autoestima leva ao isolamento, já a autocompaixão leva à uma relação mais amigável consigo e interconectada com os outros, já que ninguém é perfeito não há necessidade de se esconder. Nossa sociedade ocidental, competitiva e individualista, oferece abundantes estímulos pra autoestima, mas não pra autocompaixão.

A autoestima frequentemente associa-se com narcisismo; autopercepções distorcidas; além de preconceito e violência contra aqueles que ameaçam o ego. Já a autocompaixão pode conferir muitos dos mesmos benefícios que a autoestima, na medida em que fornece um forte senso de autoaceitação, mas sem as armadilhas da autoestima, pois essa aceitação não se baseia em avaliações de auto desempenho ou comparações com outros, mas baseia-se sim no reconhecimento da natureza imperfeita da condição humana, permitindo com que o eu possa ser visto claramente e com gentileza, sem a necessidade de diminuir os outros ou exaltar a si próprio. Assim, aumentar a autocompaixão (e não a autoestima) apresenta-se como uma maneira efetiva e sustentável de aumentar o bem-estar.

1.2 Bem-estar

O bem-estar tem sido conceitualizado com base em duas abordagens principais: hedônica e eudaimônica.

O bem-estar subjetivo, ligado ao hedonismo descreve como as pessoas avaliam sua vida, incluindo julgamentos emocionais e cognitivos. Geralmente, o bem-estar subjetivo pode ser dividido em duas partes: bem-estar cognitivo e bem-estar afetivo. O bem-estar cognitivo se caracteriza com uma avaliação cognitiva de vida,

também chamada de satisfação com a vida. O bem-estar afetivo se caracteriza pela presença de afetos positivos e ausência de afetos negativos (DIENER, 1984).

O bem-estar psicológico é uma visão mais ligada a eudaimonia, que implica na realização do potencial humano mais elevado e de uma vida significativa. O bem-estar psicológico se concentra no funcionamento ideal do indivíduo e inclui conceitos como crescimento pessoal, propósito na vida, senso de autonomia, entre outros (RYFF; KEYES, 1995; RYAN; DECI, 2001; HUPPERT, 2009). Esses dois conceitos de bem-estar possuem pontos de compartilhamentos entre eles, ao mesmo tempo que possuem fatores específicos de cada um. Como a autocompaixão toca tanto em aspectos do bem-estar na perspectiva hedônica quanto eudaimônica, essa revisão integrativa procurou investigar a relação entre autocompaixão e bem-estar de uma maneira geral.

Existem diversos estudos que mostram que altos níveis de bem-estar funcionam como um fator de proteção contra psicopatologias e que também está relacionado a melhores marcadores biológicos da saúde física e um prolongamento da vida produtiva (RYFF, 2013; LAMERS et al., 2015; KEYES et al., 2010; WOOD; JOSEPH, 2010). Por outro lado, também existem alguns estudos que mostram que o bem-estar é algo bastante estável ao longo do tempo, com forte base genética, comportando-se muitas vezes mais como um traço do que como um estado. (SCHIMMACK et al., 2010; LYUBOMKSKY et al., 2005; LYKKEN; TELLEGEN, 1996). Essa revisão integrativa pretende investigar se o bem-estar pode ser aumentado através da prática da autocompaixão.

1.3 Relação entre autocompaixão e bem-estar

Para além de níveis mais baixos de sintomas psicopatológicos (MACBETH; GUMLEY, 2012; BARNARD; CURRY, 2011; EHRET et al., 2015; HOFMANN et al., 2011; MURIS et al., 2016), há estudos que revelam que pessoas com altos níveis de autocompaixão apresentam marcadores mais altos de otimismo, satisfação com a vida, inteligência emocional, conexão social, resiliência, iniciativa pessoal, autoeficácia e menores tendências à procrastinação. (NEFF; RUDE; KIRKPATRICK, 2007; ISKENDER, 2009). Pessoas mais autocompassivas apresentam menos perfeccionismo e, com isso, menos medo do fracasso, ao mesmo tempo que têm menos probabilidade de suprimir pensamentos indesejados e são mais dispostas a

reconhecer suas emoções negativas como válidas e importantes (LEARY et al., 2007; BARNARD; CURRY, 2011; HOLLIS-WALKER; COLOSIMO, 2011). A autocompaixão também está associada com a capacidade de lidar com estressores da vida, como fracasso acadêmico, divórcio, maus-tratos na infância ou dor crônica (COSTA; PINTO-GOUVEIA, 2011). Também foi observado em indivíduos auto compassivos melhores relacionamentos, maior capacidade de tomada de perspectiva e perdão e maior altruísmo (NEFF; POMMIER, 2013; NEFF; BERETVAS, 2013). A autocompaixão também está positivamente associada a comportamentos saudáveis como dieta, redução do tabagismo, busca de tratamento médico quando necessário e atividade física (ADAMS; LEARY, 2007; MAGNUS et al., 2010).

À medida que a literatura científica confirma a natureza benéfica da autocompaixão, também cresce o interesse em compreender como ela faz isso. Portanto, uma questão que motivou a realização dessa revisão integrativa é compreender através de quais processos a autocompaixão pode trazer esses efeitos? Como um estado aparentemente tão sutil e momentâneo pode pavimentar o caminho para tantos posteriores benefícios e bem-estar? Por quais mecanismos psicológicos isso acontece?

Esse trabalho abordará, portanto, a relação entre a autocompaixão e o bem-estar e quais os principais mecanismos psicológicos pelos quais a autocompaixão age. Os artigos que envolvem a prática de autocompaixão para diminuição de ansiedade, depressão, etc, não foram considerados, mas somente artigos que abordassem o bem-estar para além da ausência de psicopatologias, já que o bem-estar não é necessariamente o resultado de falta de psicopatologia, podendo estar associado com níveis mais altos de saúde mental (GREENSPOON; SAKLOFSKE, 2001; WANG et al., 2011). Como a pesquisa em autocompaixão está ainda mais incipiente do que a pesquisa sobre *mindfulness*, não foi feita restrição de população, como: mulheres; adolescentes; portadores de alguma enfermidade; etc, sendo incorporadas nesta revisão somente as pesquisas que abordassem o tema de uma maneira geral.

2 Objetivo

O objetivo dessa Revisão Integrativa é descrever a relação entre autocompaixão e bem-estar, desvelando os principais mecanismos de ação da autocompaixão.

Para tal responderemos à seguinte questão norteadora: a prática de autocompaixão pode aumentar o bem-estar? Através de quais mecanismos psicológicos?

3 Metodologia

Este trabalho trata-se de uma Revisão Integrativa com o intuito de compreender a relação entre autocompaixão e bem-estar. Em virtude do aumento e da complexidade do conhecimento científico gerado em todas as áreas, métodos específicos de revisão de literatura são imprescindíveis para poder sintetizar, analisar e gerar novos conhecimentos. A Revisão Integrativa é um dos tipos de revisão de literatura validados, através da qual é possível sintetizar e analisar o conhecimento já produzido no tema investigado (TAVARES DE SOUZA; DIAS DA SILVA; DE CARVALHO, 2010).

Para realização desta Revisão as publicações foram consultadas nas bases de dados PubMed, Portal BVS, Scielo e Google Scholar. Para busca dos artigos foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações: “*mindfulness*”, “*self-compassion*” e “*well-being*”, no período de junho a setembro de 2019.

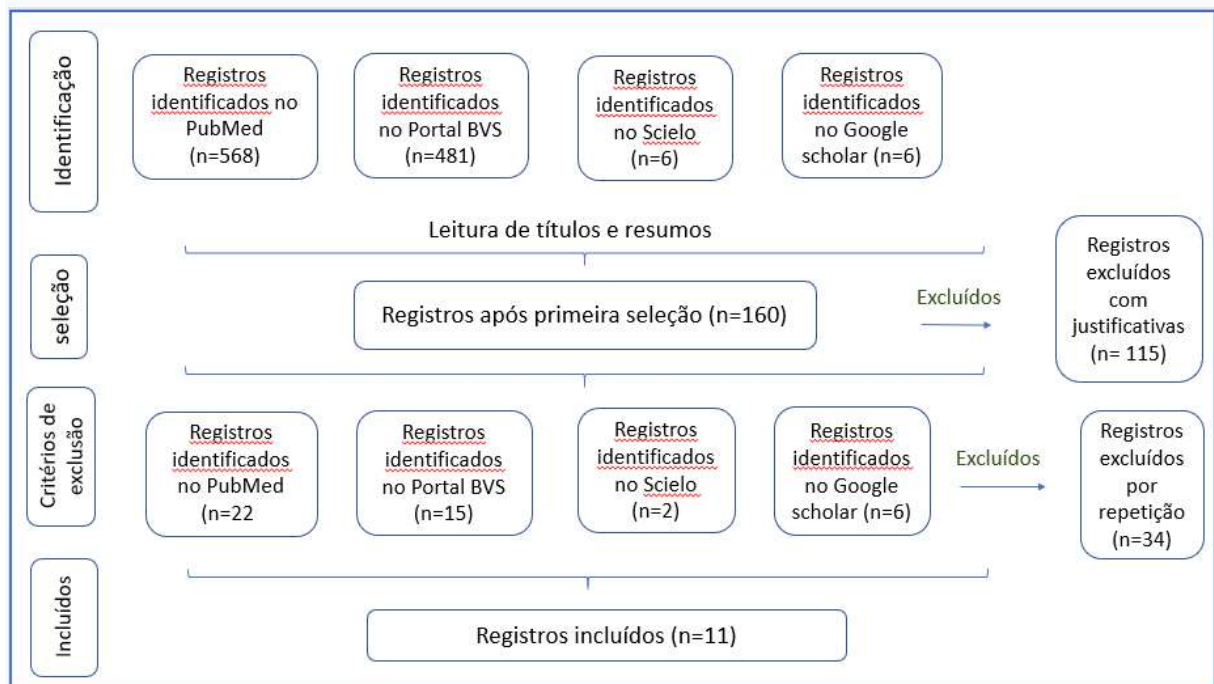
Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos que relacionassem a prática de autocompaixão com o bem-estar, relacionando com aumento de afetos positivos e os mecanismos psicológicos envolvidos.

Nesse trabalho foram excluídos os artigos que relacionavam a prática da autocompaixão com o bem-estar nas seguintes condições: i) diminuição de afetos negativos; ii) populações específicas (adolescentes; esportistas; idosos; etc); iii) situações de saúde específicas (diabéticos; autistas; etc); iv) profissões específicas (enfermeiros; médicos; educadores; etc); v) estudantes em condições específicas (de determinado curso; país; etc); vi) aumento de comportamentos promotores de saúde (melhoras de hábitos de alimentação, sono e atividade física); vii) artigos no tema baseado em aspectos da neurologia e estruturas cerebrais; viii) artigos sobre compaixão, sem intervenções específicas de autocompaixão; ix) estudos descritivos

(não experimentais) ou com abordagem qualitativa; ix) artigos provenientes de relatos de caso ou de experiência; x) artigos baseado em opiniões de especialistas.

Após inclusão e exclusão dos artigos encontrados segundo os critérios explicitados acima e eliminados os registros por repetição e análise crítica das publicações coletadas, apenas 11 artigos foram considerados como parte dessa revisão integrativa, conforme fluxograma abaixo.

Figura 1: Fluxograma da metodologia



4 Resultados

Foram avaliados 11 artigos nas plataformas PUBMED, Portal BVS, Scielo e Google Scholar, e, após as exclusões, serão utilizados 9 artigos da plataforma Pub Med e 2 artigos do Google Scholar. Esses artigos trazem informações relevantes sobre a relação entre autocompaixão e bem-estar e os mecanismos psicológicos de atuação da autocompaixão. Na tabela abaixo serão apresentadas as seguintes informações: autores; título; ano de publicação; tipo de estudo; se tem grupo controle ou não; número de participantes (N); objetivo; principais resultados.

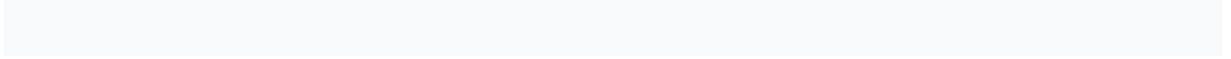


Tabela 1: Resumo dos artigos analisados

Autores	Título	Ano	Tipo de estudo	N	Objetivo	Resultados
WEISS, L., et al	Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial	2016	Meta-análise de 27 estudos experimentais com grupo controle	3.579	Verificar se o bem-estar pode ser aumentado.	Apesar dos altos níveis de estabilidade, o bem-estar pode ser aumentado. Intervenções curtas podem aumentar o bem-estar. A autocompaixão pode aumentar o bem-estar. Altos níveis de bem-estar psicológico está associado a uma maior resiliência e é um fator de proteção contra futuros distúrbios mentais.
ZESSIN, U., et al	The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis	2015	Meta-análise de 79 estudos experimentais uma parte com grupo controle outros não	16.416	Examinar a relação entre autocompaixão, bem-estar e saúde mental.	Há uma correlação positiva entre autocompaixão e todas as concepções de bem-estar. Há uma correlação negativa entre autoestima e bem-estar em momentos de dificuldade.
NEFF, K., GERMER, C.	A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion	2013	ESTUDO 1: piloto - experimental ESTUDO 2: experimental com grupo controle	E.1: 21 E. 2: 52 (24 X 27)	E.1: verificar se o programa MSC (Mindfulness Self Compassion) aumenta a autocompaixão e o bem-estar, e se mantém após 6 meses. E.2: aprofundar o E. 1 com grupo de controle, e acompanhamento após 1 ano.	E. 1: autocompaixão é habilidade que pode ser aprendida (aumentou após programa MSC de 8 semanas). E. 2: além dos achados do E.1, o aumento da autocompaixão pode ser sustentado por até 1 ano e depende de prática formal e informal.
DUNDAS, I., et al	Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial	2017	Estudo experimental com grupo controle	117 (53 X 64)	Examinar os efeitos de curso de autocompaixão de 2 semanas na regularção emocional e 6 meses após.	Intervenção curta de autocompaixão pode influenciar favoravelmente a regulação emocional, sustentado por até 6 meses. Indivíduos mais auto compassivos não demonstraram autoindulgência, mas sim tiveram melhoras na regulação emocional

Autores	Título	Ano	Tipo de estudo	N	Objetivo	Resultados
						e crescimento pessoal em vários aspectos.
CAMPOS, D., et al.	Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship	2015	Estudo experimental com grupo controle	365 (183 X 182)	Examinar como a frequência de meditação está relacionada ao bem-estar e quais facetas de <i>mindfulness</i> e autocompaixão podem estar mediando essa relação.	<i>Mindfulness</i> e autocompaixão foram positivas e significativamente correlacionadas ao bem-estar. Os aspectos de auto bondade e de humanidade compartilhada da autocompaixão foram os mais significativamente associados ao bem-estar. A frequência da prática meditativa está correlacionada positivamente ao bem-estar.
NEFF, K., et al.	Self-compassion and adaptive psychological functioning	2006	ESTUDO 1: experimental ESTUDO 2: experimental	E.1: 91 E.2: 40	E.1: examinar a relação entre autocompaixão e a ansiedade auto avaliadora, e ainda comparar as qualidades protetoras da autocompaixão e da autoestima. E.2: verificar se a autocompaixão é habilidade que pode ser aprendida e como seu aumento se associa ao bem-estar e à saúde psicológica.	E. 1: autocompaixão é protetora contra ansiedade em auto avaliação (ao contrário da auto estima). Indivíduos mais auto compassivos se sentem mais interconectados em todas as situações, o que prediz mais saúde mental. Autocompaixão não interfere quanto a falar de sentimentos dolorosos. E. 2: intervenção terapêutica breve aumentou a autocompaixão, o que aumentou a saúde mental e a resiliência.
LEARY, M., et al.	Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly	2007	ESTUDO 1: experimental ESTUDO 2: experimental ESTUDO 3: experimental ESTUDO 4: experimental	E.1: 117 E.2: 123 E.3: 66 E.4: 102	Verificar diversos aspectos da autocompaixão: E. 1: autocompaixão e eventos desagradáveis do dia a dia. E. 2: autocompaixão e reação a situações hipotéticas envolvendo falha e humilhação. Comparar	E. 1: a autocompaixão permitiu lidar melhor com eventos reais desagradáveis do dia a dia. E. 2: a autocompaixão permitiu lidar com mais equanimidade em cenários hipotéticos envolvendo falha e humilhação. Autocompaixão foi relacionada com menor catastrofização e personalização.

Autores	Título	Ano	Tipo de estudo	N	Objetivo	Resultados
			ESTUDO 5: experimental	E.5: 115	autocompaixão com autoestima. E. 3: autocompaixão e eventos interpessoais desagradável real. E. 4: examinar se pessoas auto compassivas se tratam bem porque são mais competentes. E. 5: autocompaixão e reação à lembranças pessoais antigas. Comparar os efeitos da indução em autocompaixão e em autoestima.	E. 3: a autocompaixão permitiu manter equanimidade face a avaliações negativas de outros e assumirem responsabilidade pessoal por eventos negativos sem ruminação. E.4: autocompaixão permitiu aos participantes não subestimarem suas performances e fazerem avaliações adequadas de outras pessoas. E. 5: autocompaixão permitiu menor efeito negativo mesmo quando reconheceram que papel central na causa do evento relevante negativo lembrado. Juntos, esses estudos mostram que a autocompaixão modifica o contexto interno da ocorrência dos eventos desagradáveis acolhendo-os com gentileza e responsabilidade.
TROMPETER, H., et al.	Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy	2017	Estudo experimental	349	Examinar através de quais processos a autocompaixão serve como mecanismo de resiliência e estratégia de regulação emocional para pessoas com altos níveis de saúde mental.	A autocompaixão contribui para a construção de maior resiliência e regulação emocional. Indivíduos auto compassivos não evitam expor-se às experiências estressantes, apresentam menos autocrítica, ruminação, catastrofização e personalização, o que proporciona maior autoaceitação e reavaliação cognitiva positiva. Isso leva a um aumento de equanimidade, bondade, perdão, consciência ampliada.
FREDRICKSON, B.; JOINER, T.	Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being	2002	Estudo experimental	138	Testar a teoria de ampliar-e-construir das emoções positivas.	Emoções positivas abrem a mente e possibilitam reavaliação cognitiva, predizendo mais emoções positivas mesmo em adversidades, criando espiral ascendente de bem-estar. As emoções

Autores	Título	Ano	Tipo de estudo	N	Objetivo	Resultados
						positivas se acumulam e vão criando recursos como resiliência e flexibilidade psicológica.
FREDRICKSON, B., et al.	Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources	2008	Estudo experimental com grupo controle	139 (67 X 72)	Verificar se tornar-se hábil em bondade amorosa aumenta as experiências diárias de emoções positivas, que por sua vez, criam uma variedade de recursos pessoais que geram consequências positivas para saúde mental e satisfação geral com a vida.	A autocompaixão aumentou as emoções positivas durante e após a prática. Com a repetição da prática ao longo do tempo essas emoções se acumularam e construíram recursos pessoais, aumentando o bem-estar. Quando as pessoas abrem seus corações para emoções positivas, elas podem autogerar emoções positivas e semear seu próprio crescimento em uma espiral ascendente.
COHN, M. ; et al.	Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience	2009	Estudo experimental	109	Testar se emoções positivas estão associadas ao crescimento da resiliência, que por sua vez prediz emoções positivas subsequentes e aumento da satisfação com a vida e bem-estar.	A satisfação com a vida depende do crescimento da resiliência (uma habilidade multifacetada envolvendo regulação emocional, resolução de problemas e a capacidade de mudar de perspectiva). Pessoas mais resilientes experimentam mais emoções positivas do que as menos resilientes, mesmo que experimentem emoções negativas em níveis comparáveis. A diferença de emoções positivas é responsável por sua melhor capacidade de se recuperar das adversidades, assim a resiliência aumenta as emoções positivas diárias.

Legenda: N.= número da amostra; E. = Estudo

5 Discussão

Os resultados encontrados respondem à questão norteadora dessa Revisão Integrativa e dialogam com a literatura já existente sobre o tema.

5.1 Bem-estar e autocompaixão

As duas meta-análises apresentadas nos resultados revelam que o bem-estar pode ser aumentado e que até mesmo intervenções curtas podem aumentá-lo. A prática da autocompaixão revela-se uma intervenção possível para esse objetivo. Há uma correlação positiva entre autocompaixão e todos os tipos de bem-estar (WEISS; WESTERHOF; BOHLMEIJER, 2016; ZESSIN; DICKHÄUSER; GARBADE, 2015).

A autocompaixão é uma habilidade que pode ser aprendida e pode ser aumentada com intervenções de vários tipos: programa de 8 semanas específico pra autocompaixão; intervenção de 2 semanas; exercício terapêutico relevante; e escrita compassiva tendo como referência os 3 componentes da autocompaixão. Além de poder ser aprendida, os resultados apontam que ela pode ser mantida ao longo do tempo. (NEFF et al., 2007; NEFF; GERMER, 2013; DUNDAS et al., 2017).

Os resultados mostram que além da autocompaixão ser um recurso que pode ser aprendido, ele depende de prática, ou seja o aumento e a manutenção do bem-estar está diretamente ligado a frequência da prática meditativa formal durante a semana, assim como com o número de vezes por dia que a pessoa usa a prática informal de autocompaixão (NEFF; GERMER, 2013; CAMPOS et al., 2016). Esses resultados dialogam com a literatura que afirma a necessidade da prática, o que é expresso inclusive na linguagem utilizada “prática de meditação” ou “prática de *mindfulness*”, indicando a necessidade de um engajamento real. *Mindfulness* para se desenvolver e se aprofundar requer um compromisso contínuo com sua prática e cultivo em todo e qualquer momento (DAVIDSON, 2010). De forma semelhante, a autocompaixão não é apenas uma boa idéia ou uma informação interessante que pode instantaneamente tornar-se a nova maneira de ser. Ao contrário, é muito mais como uma obra de arte desenvolvida cuidadosamente todos os dias ao longo da vida.

Constatou-se que a participação em um programa específico de autocompaixão de 8 semanas aumentou tanto *mindfulness* quanto a autocompaixão, mas aumentou mais a autocompaixão, o que pode ser um reflexo da especificidade do programa (NEFF; GERMER, 2013). Já foi demonstrado que a participação no programa de Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR) aumenta os níveis de autocompaixão (SHAPIRO et al., 2005). O próprio KABAT-ZINN (2003) expressa essa intersecção entre *mindfulness* e autocompaixão quando afirma que um dos principais objetivos da prática da atenção plena é a emoção. Essa afirmação naturalmente tem inspiração na tradição budista, para a qual *mindfulness* e compaixão são consideradas como as duas asas de um mesmo pássaro (KRAUS; SEARS, 2009), sendo que cada um tem benefícios sobrepostos, porém únicos, para o bem-estar. O resultado apresentado indica que parece ser apropriado a existência de programas específicos para desenvolver cada habilidade de maneira mais profunda e abrangente.

Os resultados também trouxeram estudos experimentais comparativos entre autocompaixão e autoestima, corroborando o que foi apresentado na introdução. O estudo de ZESSIN et al. (2015) mostrou uma correlação negativa entre autocompaixão e autoestima, ou seja, quanto mais alta a autoestima mais fraca a relação entre autocompaixão e bem-estar em momentos de dificuldade. NEFF et al. (2013) realizaram um estudo experimental que clareou mais as nuances entre a autocompaixão e autoestima. Além da autocompaixão estar associada a menos ansiedade depois de realizar um exercício de avaliação bastante constrangedor, a metodologia de análise de texto empregada revelou que a autocompaixão foi negativamente correlacionada com o uso de pronomes singulares na primeira pessoa como “eu” e “meu” e também mostrou correlação positiva com o uso de pronomes da primeira pessoa do plural, como “nós” e com referências sociais como amigos, família e outros seres humanos. Estes resultados suportam a proposição de que a autocompaixão envolve uma forma mais interconectada e menos isolada de visão de si mesmo, mesmo considerando as fraquezas pessoais. Pesquisas anteriores mostraram que o uso de pronomes plurais e referências sociais está ligada a níveis mais baixos de depressão e melhores relacionamentos, enquanto o uso do pronome na primeira pessoa do singular está ligado a taxas elevadas de suicídio (RUDE et al., 2004). Os resultados encontrados sugerem que os benefícios psicológicos de ter um autoconceito mais interdependente proporcionado pela autocompaixão é abrangente

e profundo. (CAMPOS et al., 2016; NEFF et al., 2007). Também foi avaliada o uso de palavras de emoção negativa nas respostas dos participantes. Foi encontrado que indivíduos com alta ou baixa autocompaixão não diferem em termos de foco no efeito negativo, revelando que indivíduos auto compassivos não evitam falar de sentimentos dolorosos.

O estudo de Leary et al. (2007) também estendeu as conclusões de (NEFF, 2003b) apresentando dados experimentais comparativos entre autocompaixão e autoestima. Os participantes responderam a questionários após se imaginar em 3 cenários hipotéticos envolvendo falha e humilhação. As medidas de autoestima associaram-se ao narcisismo, conforme literatura pré-existente (BAUMEISTER; VOHS, 2001). Em todos os 3 cenários, pessoas com níveis mais altos de autocompaixão apresentaram menos catastrofização e menos ruminação, sem, contudo, adotarem uma visão positiva irrealista de si mesmo. Já as pessoas com níveis mais altos de auto estima reagiram mais fortemente a eventos que ameaçaram seu ego demonstrando mais arrogância e defensividade, já que pessoas com autoestima elevada mantêm-se nessa condição através de ilusões de auto aperfeiçoamento. Dessa forma, aumentar a autocompaixão apresenta-se como uma maneira mais efetiva e sustentável de combater a autocrítica crônica, pois é uma habilidade que ajuda as pessoas a se acalmarem e se acolherem diante das dificuldades e imperfeições do eu.

Gilbert (2006) sugere que a autocompaixão aumenta o bem-estar porque possibilita aos indivíduos sentirem-se cuidados e emocionalmente calmos, explicando que ela desativa o sistema de ameaças e ativa o sistema de calma e relaxamento, que é associado a sentimentos segurança e tranquilidade. Por outro lado, a auto estima é vista como uma avaliação da superioridade/inferioridade que ajuda a estabelecer metas e status estabilidade social, por isso ativa o sistema de alerta e energização impulsos. Portanto, semelhante a *mindfulness*, a autocompaixão não quer chegar a lugar nenhum ou “consertar” a pessoa, sendo simplesmente um convite para permitir amavelmente estar onde já se está e fazer amizade com a própria paisagem interior momento a momento.

5.2 Mecanismos psicológicos de ação da autocompaixão

Diversos resultados mostram a autocompaixão como fortemente associada a um funcionamento psicológico mais saudável. Além disso, maior autocompaixão está relacionada com maior capacidade de desenvolver sabedoria, equanimidade, resiliência, conexão social, satisfação com a vida, otimismo e felicidade. (COHN et al., 2009; TROMPETTER; DE KLEINE; BOHLMEIJER, 2017; NEFF; KIRKPATRICK; RUDE, 2007). Os sub tópicos que seguem descrevem os mecanismos psicológicos de ação da autocompaixão encontrados nos resultados.

5.2.1 Auto gentileza e responsabilidade

Uma das maneiras pelas quais a autocompaixão se relaciona com o bem-estar é pela forma como as pessoas mais autocompassivas reagem a eventos estressores. É notório que algumas pessoas enfrentam falhas, perdas e problemas com equanimidade e conseguem manter seu bem-estar mesmo em situações de dificuldade, enquanto outras tem reações mal adaptativas, angustiando-se em excesso, ruminando compulsivamente sobre as dificuldades da vida, castigando-se por suas deficiências e catastrofizando sobre seus problemas.

Leary et al. (2007) realizaram uma série de 5 complexos estudos a fim de investigaram detalhadamente os processos cognitivos e emocionais pelos quais as pessoas auto compassivas lidam com eventos desagradáveis e angustiantes da vida, sejam eles: eventos reais desagradáveis do dia a dia; cenários hipotéticos envolvendo falha, perda e humilhação; *feed back* negativo de outras pessoas; lembranças de eventos pessoais antigas e dolorosas.

Os resultados são bastante amplos e revelam que em todos os cenários as pessoas mais autocompassivas conseguiram manter a situação mais em perspectiva, tratarem-se mais gentilmente e reagirem com maior equanimidade. A autocompaixão foi consistentemente associada a menos pensamentos negativos, pessimistas e autocríticos, menos catastrofização e personalização. A prática da autocompaixão gera uma diminuição do apego a um autoconceito fixo e imutável, revelado numa diminuição no pensamento narrativo autobiográfico. Para pessoas mais auto compassivas parece ser natural o reconhecimento de que os problemas são uma parte normal da vida e que as dificuldades que elas enfrentam não são piores que os problemas de outras pessoas.

Juntos, essa série primorosa de 5 estudos sugere que a autocompaixão é um importante construto que modera reações a situações angustiantes de diversas naturezas. Particularmente interessante foi a disposição de indivíduos autocompassivos em aceitarem sua responsabilidade nos eventos negativos. Esses resultados sugerem que pessoas auto compassivas aceitam mais prontamente aspectos indesejáveis de seu caráter e comportamento do que pessoas com baixa autocompaixão, sem, no entanto, ficarem obcecados com eles, colocando-se na defensiva ou sentindo-se mal. Portanto, uma das maneiras pelas quais a autocompaixão se relaciona com o bem-estar é modificando o contexto interno, revelado na forma como as pessoas compassivas reagem a eventos estressores: com responsabilidade e gentileza. O coração compassivo não é severo e nem permissivo, ele é gentil ao mesmo tempo que assume a responsabilidade sobre seus atos e suas consequências, em outras palavras ele quer crescer. Esse achado torna claro porque a autocompaixão não se relaciona com autoindulgência ou evasão de responsabilidades.

Esse contexto interno permeado pela responsabilidade e gentileza pode explicar porque indivíduos auto compassivos são mais estáveis emocionalmente ao longo do tempo independentemente das situações. A próxima seção abordará esse aspecto.

5.2.2 Regulação emocional: aceitação e reavaliação cognitiva

Ao possibilitar um ambiente amigável e acolhedor para a ocorrência dos estressores a autocompaixão aumenta a capacidade de regulação emocional.

Os resultados apresentados por Trompetter et al (2017) apontam que uma estratégia fundamental de regulação emocional é a aceitação, ou seja, não tentar alterar as experiências estressantes, mas sim modificar o contexto em que essas experiências negativas ocorrem, expondo-se ao estressor com sentimentos de cuidado, apoio, abertura, tolerância e equanimidade. A meta-consciência não julgadora e compassiva presente no conceito de autocompaixão abre espaço para uma maior consciência emocional. A possibilidade de exposição amorosa a estados afetivos desagradáveis pode levar a uma extinção de reações emocionais condicionadas e desadaptativas, como a evitação experiencial.

A aceitação, considerada a quintessência de *mindfulness*, também o é de forma bem ampla na autocompaixão, mostrando mais uma vez a interconexão necessária entre esses dois constructos, nas palavras de Cebola et al. (2018, p,45):

A aceitação se refere, em geral, ao que acontece conosco, seja um sentimento ou um pensamento, ao passo que a (auto) compaixão é a aceitação da pessoa a quem as coisas estão acontecendo. É a aceitação de nós mesmos enquanto estamos em uma situação de dor.

Colocado de outra forma, a presença de *mindfulness* e autocompaixão são importantes na regulação emocional na medida em que fornecem habilidades complementares para lidar com o sofrimento humano. Considerando o conceito de sofrimento primário e secundário, em se tratando do primeiro, a autocompaixão tem um protagonismo maior, acolhendo a dor inevitável do ser humano, e em se tratando do segundo, *mindfulness* atua com mais ênfase, revelando o funcionamento da mente e impedindo que se crie mais sofrimentos (CEBOLLA et al., 2018).

A aceitação e o manejo do sofrimento abrem espaço para uma importante habilidade apontada por Trompetter et al. (2017) em seus resultados sobre a regulação emocional, que é a capacidade de reavaliação cognitiva positiva das situações. A presença da autocompaixão proporciona uma diminuição acentuada da ruminação, que tem como efeito a negatividade e o estreitamento da visão das situações. Sem a restrição da ruminação, torna-se possível olhar para as situações negativas de maneira mais ampliada. Com o coração aquecido pela autocompaixão as experiências negativas são percebidas como mais momentâneas e menos aversivas, sendo inclusive possível perceber aspectos positivos na própria situação. A capacidade de simplesmente manter-se consciente da situação sem se super identificar com ela pode promover reavaliação de percepções imprecisas anteriores.

Ao permitir, ainda que momentaneamente, a sustentação do evento estressor na consciência com gentileza, a autocompaixão pavimenta o caminho para o desenvolvimento de qualidades bem mais amplas e duradouras como sabedoria, equanimidade, resiliência e bondade, que levam a aumentos consequentes de bem-estar. Como isto acontece está descrito na próxima seção.

5.2.3 O coração aberto amplia e constrói

A teoria de Barbara Fredrickson de ampliar-e-construir das emoções positivas é fundamental para a compreensão de como a autocompaixão age e pode proporcionar aumento do bem-estar (FREDRICKSON, 1998).

Essa teoria postula que experiências de emoções positivas ampliam momentaneamente a ação do pensamento e o repertório das pessoas, que por sua vez servem para construir recursos pessoais duradouros, que podem ser físicos, emocionais, cognitivos ou sociais. Por isso, emoções positivas, mesmo que momentâneas, são uma fonte fundamental para o florescimento humano, ou seja, sentir emoções positivas é bom no momento em que são sentidas, no presente, mas, elas vão mais além, pois se acumulam e constroem recursos para que a vida seja boa também no futuro.

Emoções positivas ampliam o pensamento e os repertórios de ação: produzem campos visuais mais amplos, pensamentos e ações inovadores e criativos, grupos sociais mais inclusivos e objetivos e mentalidades mais flexíveis. Uma maneira das pessoas experimentarem emoções positivas diante da adversidade é encontrando um significado positivo nos eventos cotidianos. Significados positivos provocam emoções positivas que preveem saúde e bem-estar, esse ciclo se retroalimenta aumentando continuamente o bem-estar.

No chamado Estudo do Coração Aberto, apresentado nos resultados, Fredrickson et al. (2008) mostram que a autocompaixão é capaz de não apenas mudar estados emocionais de forma passageira, mas pode também, com o treinamento, reformular traços de personalidade ao tornar esses estados mais duradouros. É uma modificação momentânea com ganhos de longo prazo (DAVIDSON, 2004; DAVIDSON et al., 2003).

Tornar-se hábil em autocompaixão, com o tempo, aumenta as experiências diárias de emoções positivas, que, por sua vez, criam uma variedade significativa de recursos pessoais que geram consequências positivas para a vida das pessoas. A prática da autocompaixão é uma forma de autogerar emoções positivas que se acumulam e aumentam os recursos pessoais, que geram mais emoções positivas em uma espiral ascendente de crescimento e felicidade. Portanto, quando as pessoas abrem seus corações para emoções positivas, elas semeiam seu próprio crescimento de maneira a transformá-las para melhor.

Nesse processo combinam-se e refletem-se forças psicológicas, capacidades cognitivas, saúde física, visões de mundo ampliadas, bons hábitos mentais e também

melhores ligações sociais. As emoções positivas são primeiramente sentidas pelo indivíduo e por extensão chegam às outras pessoas.

Esses resultados são corroborados por Neff (2017, p.199) quando coloca:

Uma das coisas maravilhosas da autocompaixão é que ela permite abrir seu coração de uma vez por todas. A compaixão se engaja na nossa capacidade de amar, de ser sábio e generoso. É um estado mental e emocional ilimitado, belo e sem direção. Sendo mais compreensivos conosco e nos aceitando mais também podemos ser mais tolerantes e amáveis com os outros. Honrando as limitações de nossa própria imperfeição humana, podemos suportar os erros dos outros. Acalmando-nos e confortando-nos quando surge o sentimento de insegurança, fornecemos a sensação de segurança necessária para explorar o mundo emocionalmente complexo habitado por outras pessoas.

6 Conclusão

Essa Revisão Integrativa permite concluir que a autocompaixão é uma fonte interna inesgotável de amor e cuidado, revelando-se uma força poderosa para o aumento do bem-estar. Como mecanismos psicológicos de ação destaca-se: a tranquilidade para acolher o evento estressor com responsabilidade e gentileza; a aceitação incondicional de si próprio (incluindo aspectos normalmente não apreciados); a prática da autocompaixão é uma modificação momentânea com ganhos de recursos cognitivos, emocionais, físicos e sociais de longo prazo. A autocompaixão é uma habilidade protetora da saúde física e mental, que gera benefícios pessoais e interpessoais, já que dela gera-se a compaixão, que por sua vez sustenta e fortalece os relacionamentos.

Nesse momento em que o mundo atravessa uma pandemia de dimensões e consequências ainda desconhecidas e que reflexões sobre o modo de viver estão em pauta, fica a esperança de que a autocompaixão e a compaixão estejam presentes e que possam florescer mais e mais nos corações desvelando um novo caminho civilizatório pós-pandemia.

Pesquisas futuras são necessárias para investigar:

- Assim como foi feito com mindfulness, definir melhor em relação à autocompaixão o que é estado, traço e meditação.
- Assim como foi feito com mindfulness, elaborar melhor a pedagogia do ensino da autocompaixão e diferenciá-la para os contextos psicoeducativo, clínico e espiritual.
- Se a autocompaixão é mediada pela cultura, são necessárias mais pesquisas para compreender sua epistemologia própria no Brasil, em suas diferentes classes sociais, gênero, idade e outros mediadores.
- Compreender melhor a relação entre os mecanismos psicológicos de ação de mindfulness e da autocompaixão (suas complementariedades e especificidades).
- Investigar melhor a relação entre autocompaixão e as diferentes formas bem-estar e o exame de possíveis moderadores adicionais.

7 Referências

- ADAMS, C. E.; LEARY, M. R. Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 26, n. 10, p. 1120–1144, 2007.
- BARNARD, L. K.; CURRY, J. F. Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. **Review of General Psychology**, v. 15, n. 4, p. 289–303, 2011.
- BAUMEISTER, R. F., & VOHS, K. D. Narcissism as addiction to esteem. **Psychological Inquiry**, v. 12, p. 206–210, 2001.
- CAMPOS, D. et al. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. **Personality and Individual Differences**, v. 93, p. 80–85, 2016.
- CEBOLLA, A.; GARCÍA-CAMPAYO, J.; DEMARZO, M. **A Ciência da Compaixão**. Palas Athe ed. São Paulo: [s.n.].
- COHN, M. A. et al. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. **Emotion**, v. 9, n. 3, p. 361–368, 2009.
- COSTA, J.; PINTO-GOUBEIA, J. Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, v. 18, n. 4, p. 292–302, 2011.
- DAVIDSON, R.; GOLEMAN, D. **A ciência da meditação**. Rio de Janeiro: [s.n.].
- DAVIDSON, R. J. et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosomatic Medicine**, v. 65, n. 4, p. 564–570, 2003.
- DAVIDSON, R. J. Well-being and affective style: Neural substrates and

biobehavioural correlates. **Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences**, v. 359, n. 1449, p. 1395–1411, 2004.

DAVIDSON, R. J. Empirical Explorations of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums. **Emotion**, v. 10, n. 1, p. 8–11, 2010.

DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, v. 95, n. 3, p. 542–575, 1984.

DUNDAS, I. et al. Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 58, n. 5, p. 443–450, 2017.

EHRET, A. M.; JOORMANN, J.; BERKING, M. Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. **Cognition and Emotion**, v. 29, n. 8, p. 1496–1504, 2015.

FREDRICKSON, B. L. What good are positive emotions? **Review of General Psychology**, v. 2, n. 3, p. 300–319, 1998.

GILBERT, P. et al. Fears of compassion: Development of three self-report measures. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, v. 84, n. 3, p. 239–255, 2011.

GILBERT, P. . C. **Mindful compassion**. London: [s.n.].

GOETZ, J. L.; KELTNER, D.; SIMON-THOMAS, E. Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. **Psychological Bulletin**, v. 136, n. 3, p. 351–374, 2010.

GREENSPOON, P. J.; SAKLOFSKE, D. H. Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. **Social Indicators Research**, v. 54, n. 1, p. 81–108, 2001.

HOFMANN, S. G.; GROSSMAN, P.; HINTON, D. E. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 7, p. 1126–1132, 2011.

HOLLIS-WALKER, L.; COLOSIMO, K. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. **Personality and Individual Differences**, v. 50, n. 2, p. 222–227, 2011.

HUPPERT, F. A. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 1, n. 2, p. 137–164, 2009.

ISKENDER, M. The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. **Social Behavior and Personality**, v. 37, p. 711–720, 2009.

KEYES, C. L. M.; DHINGRA, S. S.; SIMOES, E. J. Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. **American Journal of Public**

Health, v. 100, n. 12, p. 2366–2371, 2010.

KRAUS, S., & SEARS, S. Measuring the immeasurables: Development and validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. **Social Indicators Research**, v. 92, p. 169–181, 2009.

LAMERS, S. M. A. et al. The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. **Journal of Positive Psychology**, v. 10, n. 6, p. 553–560, 2015.

LEARY, M. R. et al. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 92, n. 5, p. 887–904, 2007.

LYKKEN, D., TELLEGEN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. **Psychological Science**, n. 7, p. 186–189, 1996.

LYUBOMKSKY, S.; SHELDON, K. M.; SCHKADE, D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. **Review of General Psychology**, v. 9, n. 2, p. 111–131, 2005.

MACBETH, A.; GUMLEY, A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. **Clinical Psychology Review**, v. 32, n. 6, p. 545–552, 2012.

MAGNUS, C. M. R.; KOWALSKI, K. C.; MCHUGH, T. L. F. The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. **Self and Identity**, v. 9, n. 4, p. 363–382, 2010.

MURIS, P. et al. Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. **Journal of Child and Family Studies**, v. 25, n. 2, p. 607–617, 2016.

NEFF, K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**, v. 2, n. 2, p. 85–101, 2003a.

NEFF, K. **Autocompaixão**. Lúcida Let ed. Teresópolis RJ: [s.n.].

NEFF, K. D. Self-Compassion Scale. **Self and Identity**, v. 2, n. October 2012, p. 223–250, 2003b.

NEFF, K. D.; BERETVAS, S. N. The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. **Self and Identity**, v. 12, n. 1, p. 78–98, 2013.

NEFF, K. D.; GERMER, C. K. A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. **Journal of Clinical Psychology**, v. 69, n. 1, p. 28–44, 2013.

NEFF, K. D.; KIRKPATRICK, K. L.; RUDE, S. S. Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, v. 41, n. 1, p. 139–154, 2007.

NEFF, K. D.; POMMIER, E. The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. **Self and Identity**, v. 12, n. 2, p. 160–176, 2013.

NEFF, K. D.; RUDE, S. S.; KIRKPATRICK, K. L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**, v. 41, n. 4, p. 908–916, 2007.

RUDE, S. S.; GORTNER, E. M.; PENNEBAKER, J. W. Language use of depressed and depression-vulnerable college students. **Cognition and Emotion**, v. 18, n. 8, p. 1121–1133, 2004.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. **Annual Review of Psychology**, v. 52, n. 1, p. 141–166, 2001.

RYFF, C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. **Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 83, n. 1, p. 10–28, 2013.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719–727, 1995.

SCHIMMACK, U. et al. Stability and change of well being: An experimentally enhanced latent state-trait-error analysis. **Social Indicators Research**, v. 95, n. 1, p. 19–31, 2010.

SELIGMAN, M. E., & CSIKZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, p. 5–14, 2000.

SHAPIRO, S. L. et al. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. **International Journal of Stress Management**, v. 12, n. 2, p. 164–176, 2005.

TAVARES DE SOUZA, M.; DIAS DA SILVA, M.; DE CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102–6, 2010.

TROMPETTER, H. R.; DE KLEINE, E.; BOHLMMEIJER, E. T. Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. **Cognitive Therapy and Research**, v. 41, n. 3, p. 1–10, 2017.

WANG, X.; ZHANG, D.; WANG, J. Dual-Factor Model of Mental Health: Surpass the Traditional Mental Health Model. **Psychology**, v. 02, n. 08, p. 767–772, 2011.

WEISS, L. A.; WESTERHOF, G. J.; BOHLMMEIJER, E. T. Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. **PLoS ONE**, v. 11, n. 6, p. 1–16, 2016.

WIELGOSZ, J. et al. Mindfulness Meditation and Psychopathology. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 15, n. 1, p. 285–316, 2019.

WOOD, A. M.; JOSEPH, S. The absence of positive psychological (eudemonic) well-

being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. **Journal of Affective Disorders**, v. 122, n. 3, p. 213–217, 2010.

ZESSIN, U.; DICKHÄUSER, O.; GARBADE, S. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 7, n. 3, p. 340–364, 2015.

